

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 63 (1985)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Pro Senectute intern

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# PRO SENECTUTE INTERN

## Auftakt zur Oktobersammlung



Mit über 1,8 Millionen Prospekten gelangt Pro Senectute unter dem Motto «Jung und alt gemeinsam!» im Oktober an die Schweizer Haushaltungen. Erfreulicherweise ist das in vielen Kantonen noch durch Haussammler(innen) möglich. Diesen Tausenden von Freiwilligen vor allem ist die weitere Steigerung des Sammlungsergebnisses auf 4,43 Mio. Fr. im letzten Jahr zu verdanken, ebenso erlaubt uns diese Methode, den Unkostensatz auf dem niedrigen Stand von 9,7% zu halten. Demgegenüber ist die Postchecksammlung natürlich im Nachteil, geht sie doch leicht in der Papierflut unter. So oder so – wir sind Ihnen herzlich dankbar, wenn Sie unsere Sammlung unterstützen, erlaubt sie uns doch, unsere Dienstleistungen der ständig steigenden Beanspruchung anzupassen. Übrigens: jedes Kantonalkomitee verfügt über eigene Informationsseiten. Unser Bild zeigt das Titelblatt des Graubündner Prospektes.

## 602 Neuabonnenten in 7 Migros-Einkaufszentren



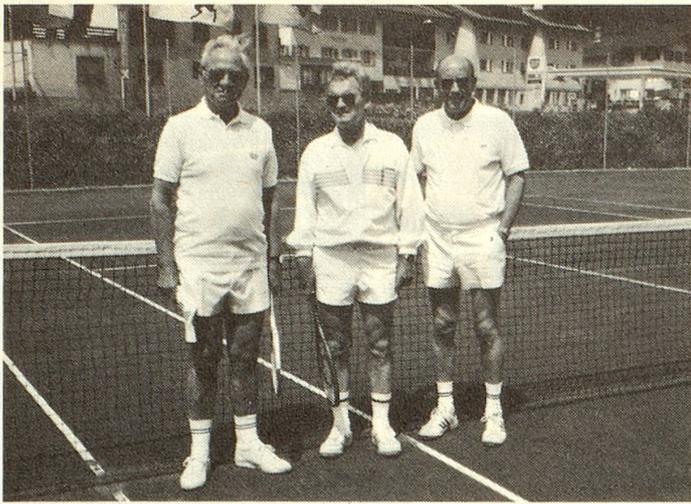
Foto Rk.

Auf Initiative der Migros-Stelle für Altersfragen konnte die «Zeitlupe»-Redaktion im Juni in sieben Einkaufszentren in der deutschen Schweiz während einigen Tagen eine Sonderaktion durchführen. Der Stelle für Altersfragen ging es vor allem um die Verteilung des Juni-Heftes, in dem wir ihre Tätigkeit ausführlich darstellten. Als Gegenleistung übernahm der Migros-Genossenschafts-Bund eine grosszügige Subvention, so dass wir das Jahresabonnement für einen Fünfliber abgeben konnten. Freiwillige Pro Senectute-Helfer stellten sich zur Verfügung und konnten dabei auch ihre regionalen Prospekte unter die Leute bringen. Das attraktive Angebot stiess auf lebhaftes Interesse und führte unserer Zeitschrift in wenigen Tagen 602 neue Abonnenten zu.

## Basler Senioren spielen Tennis im Prättigau

Sie lesen richtig: Tennis eignet sich auch für Senioren. Gut trainiert, darf man selbst im vorgerückten Alter unbedenklich tennisspielen, sofern man sich fit fühlt, Herz und Kreislauf in Ordnung sind und Ihr Arzt dazu ja sagt. Vielleicht erinnern Sie sich an «Mister G.», den 80jährigen König von Schweden. Mit dem «grossen Tilden» als Sparring-Partner, dem damaligen «Björn Borg», huldigte er an der Riviera in exklusivem Rahmen dem weissen Sport.

Heute ist Tennis volkstümlich, relativ billig und beinahe schon zum Massensport geworden. Deshalb hat Pro Senectute neben Turnen, Schwimmen, Wandern, Velofahren und Langlauf auch Tenniskurse in ihr Fitnessprogramm aufgenommen, die grossen Anklang finden. Nun



brauchen Sie nicht mehr an die Riviera zu reisen, wenn Sie tennisspielen wollen.

Unsere Senioren-Tennisgruppe, die seit einem Jahr wöchentlich zusammen spielt, hat im Juni zum ersten Mal eine 6tägige Ferienwoche im Prättigau verbracht. In Küblis, einem reizenden, im Sommer etwas verschlafenen Dorf, befindet sich seit kurzem ein modernes Tennis-Center mit fünf Aussen- und vier Hallenplätzen. Etwa zwei Dutzend Spieler und einige nur wandernde Begleiter belebten das schöne, grüne Tal, die blühenden Bergmatten, die reizenden Dörfer der Umgebung. Das Wetter war zwar unbeständig, aber die gar nicht eingerosteten älteren Damen und Herren genossen fröhlich, begeistert und fair gegenüber schwächeren Mitspielern das prächtig hergerichtete Tennis-Center und die Gastfreundschaft der Einheimischen. Küblis, bisher nur als Endstation der berühmten Parsenn-Skiabfahrt bekannt, ist nun auch im Sommer attraktiv geworden. Dank gebührt der Pro Senectute Basel, die für den Seniorensport wegweisend Neuland betreten hat. Alle Teilnehmer der Kurse und der Tenniswoche hoffen auf Wiederholung.

Steffi Zumstein

### Fragebogenaktion im Toggenburg

Die Beratungsstelle in Wattwil bietet in ihren Bezirken Neu- und Obertoggenburg bereits 21 verschiedene Dienstleistungen an. Trotz dieses vielseitigen Angebots schickte unsere Sozialberaterin, Frau R. Tremp, den 900 Wattwiler Senioren einen Fragebogen mit 21 weiteren Vorschlägen und bat sie um eigene Anregungen. Das Ziel der Aktion: die Wünsche und Bedürfnisse der Betagten noch besser abzudecken. Klar ist es, dass ein weiterer Ausbau nur mit zusätzlichen Helfer(inne)n erfolgen könnte.

### Pro Senectute Nidwalden warnt vor Werbecarfahrten

In der Nidwaldner Presse setzt sich unsere Beratungsstelle in Stans einmal mehr für die Interessen der Senioren ein, indem sie vor Werbecarfahrten ausserkantonaler Unternehmen warnt. Sie hat dafür ihre Gründe, denn wenn die Mitarbeiter bei verstorbenen Betagten gleich mehrere Rheumadecken und literweise «Heilmittel» gefunden haben, dann wurden diese oft unnötigen, jedoch recht teuren Produkte auf solchen Fahrten erworben. Auch in diesem Jahr beobachteten die Mitarbeiter, dass die überwiegend älteren Teilnehmer am Abend mit vollen Plastiksäcken zurückkehrten. Die Reisenden fühlten sich offenbar verpflichtet, den so «selbstlosen» Veranstaltern, die sogar noch ein Gratisgeschenk offerierten, etwas abzukaufen. «Solche Ausflüge werden oft unerwartet teuer», heisst es im Artikel. Die Beratungsstelle ruft deshalb zu kritischer Prüfung dieser Angebote auf, empfiehlt die SBB- und PTT-Ausflüge und prüft sogar die Möglichkeit, inskünftig eigene günstige Exkursions-Programme für Senioren anzubieten.

### Pro Senectute und die Hausbriefkästen

Da vielen Betagten und Behinderten die Versetzung ihrer Briefkästen an den Strassenrand Mühe bereitet, wandte sich Pro Senectute Schweiz an die PTT-Generaldirektion mit der Bitte, zu alters- und behindertenfreundlichen Lösungen Hand zu bieten. Der Antwort der PTT lässt sich entnehmen, dass die seit 1984 laufende Aktion bei Ein- und Zweifamilienhäusern weitergeführt werden müsse, da sie die Einsparung von etwa 400 Briefträgerstellen erlaube und bereits Kostenbeiträge von 32 Millionen Franken ausgerichtet worden seien. Die Sie besonders interessierenden Stellen lauten:

*«Behinderte oder Betagte, die ihren Briefkasten an der Grundstücksgrenze nur mit Mühe leeren könnten und die von unseren Diensten nicht zum Vorneherein von einer Briefkastenversetzung ausgenommen wurden, können sich (via Briefträger) an die nächstgelegene Zustellpoststelle wenden. Bei ablehnendem Bescheid wird man die Betroffenen an die zuständige Kreispostdirektion weisen. Dort findet man nach unseren Erfahrungen immer eine gangbare Lösung.»*

Auch in Mehrfamilienhäusern muss der «Briefträger bei Krankheit oder Unfall auf entsprechendes Gesuch hin die Postsendungen an der Wohnungstüre ausliefern».

Falls Sie gesundheitliche Schwierigkeiten mit der Briefkastenentleerung haben sollten, so wissen Sie jetzt, wie Sie sich helfen können. Sollte Ihr Postamt – wider Erwarten – kein Verständnis aufbringen, so dürfen Sie sich ruhig an Ihre Pro Senectute-Beratungsstelle oder Ihren Ortsvertreter wenden. Man wird sich dort für Ihr Anliegen einsetzen.

## Musizierende Senioren in Thun

Vor 8 Jahren entstand die «Mandolin- und Gitarrengruppe Pro Senectute Thun» mit 5 Mandolinen, 2 Mandolas und 4 Gitarren unter Leitung von Frau H. Graber. «Es ist uns stets eine wahre Freude, Altersnachmittage in Stadt und Land mit unseren musikalischen Einlagen zu umrahmen», schreibt Frau R. Brönnimann zu diesem Bild. Man glaubt es den fröhlichen Gesichtern gerne.



Zu den Thuner Musikanten gehören übrigens auch eine Blockflötengruppe unter Leitung von Frau Bieri und eine Singgruppe, die Herr E. Schneider dirigiert.

## 15 Jahre Altersturnen im Berner Seeland

In Lyss strebte am 10. August 1985 alt und jung der Eissporthalle zu. Die Senioren als Teilnehmer am Turnfest, die Jungen als Zuschauer. Aufmunternde, rhythmische Musik wies die Richtung. Ob sich die ersten Besucher schon am Vormittag vor dem Eingang angestellt hatten? Fast schien es so, denn auf allen Bänken sass erwartungsvoll die Besucher. Willig rückten alle näher und näher zusammen, damit Freunde, Be-

kannte und Verwandte nebeneinander Platz fanden. Aus den Ämtern Aarberg, Büren an der Aare, Nidau und Erlach waren die Gäste gekommen, um die Darbietungen der 1400 Turnerinnen zu bewundern. Dass nebst einheimischen und benachbarten Honoratioren auch alt Bundesrat Tschudi die Einladung gerne angenommen hatte, freute die Seeländer ganz besonders, und herzlich erklang der Begrüssungsapplaus, als er an seinen Platz begleitet wurde.

Nach den Begrüssungsworten des Gemeindepräsidenten von Lyss und des Präsidenten des Vereins für das Alter des Amtes Aarberg übergab Rose-Marie Liniger, die tüchtige und zuverlässige Organisatorin des Jubiläumsfestes, den «Taktstock» der technischen Leiterin des Altersturnens, Hedy Walther.



Den Reigen der Darbietungen durften die Pensionäre der Alters- und Pflegeheime eröffnen. Sie zeigten mit ihrer «Zauberschnur», dass auch sitzend auf Stühlen und im Rollstuhl harmonische Bewegungen möglich sind, noch vorhandene Fähigkeiten erhalten und verbessert werden können. Auch im Alter ist der Rollstuhl keine Endstation! Dass nur in dieser Gruppe die Männer keinen Seltenheitswert hatten, fiel erst bei den folgenden Programmnummern auf. Wie schön auch, dass die Heime gemeinsam die Übung einstudiert hatten; die Zauberschnur verband die kleinen Kreise zu einem grossen Rund, zu einem Gesamterlebnis, das den Festtag überdauernd zu ständigen Kontakten führen kann. Während noch Stühle weggetragen und Rollstühle beiseitegeschoben wurden, stellten sich die Turnerinnen des Amtes Aarberg auf. Welch hübsches Bild, die vielen Turnerinnen in dunkler Hose und hellem Pullover oder Bluse. Sie dehnten und streckten sich, schwangen Arme und Beine, beugten sich nach vorn und zur Seite,

neigten sich gegeneinander und drehten und wendeten sich. Mit Eifer und Engagement haben sie die Beweglichkeit in vielen Stunden erprobt, bis die Koordination aller Gruppen erreicht war! Die Turnleiterinnen des Amtes Büren a. A. hatten mit ihren Gruppen Übungen mit Bällen erlernt. Rote und blaue Bälle flogen in die Luft, sprangen auf den Boden, wurden aufgefangen, in ständigem Wechsel in stets neuen Kombinationen.

Als «Heinzelmännchens Wachparade» aufklang, da summten auch manche Zuschauer die Melodie mit und begleiteten die Übungen der Turnerinnen und Turner des Amtes Nidau. Gar nicht leicht, bei dem heiteren Mitgehen des Publikums die Konzentration zu bewahren und der Nachbarin nicht in die Quere zu kommen. Die Gruppen des Amtes Nidau schafften es, die Leiterinnen durften mit dem Erfolg mehr als zufrieden sein.

Die Bodenübungen der Leiter(innen) mussten wiederholt werden, so gut gefielen sie. Der Beifall kam nicht bloss von den Rängen des Publikums, die Gruppen auf ihren Bänken klatschten begeistert mit.

Wiederholt werden musste auch die «Bewe-

gungsfolge mit Tüchli» des Amtes Erlach. Es war schon rein optisch ein wunderschöner Eindruck, alle die leuchtend gelben und orangen Tücher, die harmonisch gefaltet, geöffnet und geschwungen wurden. Draussen war es grau, die Farbenpracht in der Halle liess es vergessen. Zum Abschluss zeigten dann noch alle 1400 Turnerinnen und Turner des Berner Seelandes eine gemeinsame Übung. Schon allein das Aufstellen und Ausrichten in Reih und Glied war eine Leistung. Ja, und dann durften Hedy Walther und Rose-Marie Liniger den wohlverdienten Dank entgegennehmen. Die schönen Blumenbouquets werden sie noch einige Tage an das sehr gelungene Fest erinnern haben. Wie viele Stunden Arbeit dahinterstecken, kann das Publikum nur ahnen. Für die Turnerinnen und Turner begann nach dem gemeinsamen Zvieri der zweite Teil des Festes mit Musik, Tanz, Gesang und fröhlichem Geplauder. Für unsere soeben pensionierte Leiterin der Beratungsstelle Lyss, Rose-Marie Liniger, war das gelungene, grosse Fest der krönende Abschluss ihrer aktiven Berufszeit.

*Bildbericht Elisabeth Schütt*

*Redaktion Peter Rinderknecht*

## Müde und abgespannt?

dann ist es höchste Zeit für

### IPATON Aufbau-Dragees



Wenn's darauf ankommt, wenn Sie nach körperlicher oder geistiger Anstrengung die Erholungsphase verkürzen wollen, dann sind die Ipaton-Aufbau-Dragees eine wertvolle Hilfe.

Ipaton-Aufbau-Dragees enthalten Reinleceithin veget., Glutaminsäure, Magnesium, Mangan, Calcium, Phosphor, Vitamin B<sub>1</sub>, Vitamin B<sub>2</sub>, Vitamin B<sub>12</sub> und Vitamin C. Ipaton-



Pharma-Singer

Aufbau-Dragees wirken tonisierend und helfen bei Müdigkeit, Nervosität und Konzentrationsmangel.

Packung à 90 Dragees (ca. 1 Monat) Fr. 14.70

in Apotheken und Drogerien

## Besser hören und verstehen!

mit unseren Hinterohr- und Im-Ohr-Hörgeräten mit neuester Technologie.

Spezialisten für Hörbrillen

Kostenlose Hörteste



## HÖRGERÄTE-INSTITUT

Telefon 041/23 75 64

Vertragslieferant für Invalidenversicherung, AHV, SUVA und Militärversicherung. Gerne helfen wir Ihnen bei den Anmeldeformalitäten.